

Утверждаю



заведующая
Детский сад №65
/Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ
12 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,4	17,9	125	0,3
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,3	8,6	23,3	179	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		4,7		43	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,7	1,3	11,3	63	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	1		14,9	64	0
Итого			365	7,4	10,6	43,8	300	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,1	3,9	6,8	76	3,5
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,9	16,3	2,6	189	0,2
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	50	12,4	19,7	7,1	255	0,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,1	3,5	7,1	71	18,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			2	8	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,6	85	0
Итого			500	15,8	24,1	36,1	429	22
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,1	20	0
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,3	4,8	25,1	161	0
Итого			210	4,3	4,8	30,2	181	0
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,8	2,8	3,6	43	3,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,4	3,5	19,6	126	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	7,5	6,5	44,9	267	3,6
Всего				36	46,2	174,6	1260	27,8

Утверждаю

заведующая
Детский сад №65
Янбулатова Е.Н./



МЕНЮ
12 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,9	3,7	20,4	131	0,3
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,3	2,3	18	102	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,3	0,2	15,6	74	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6		3,1		28	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	10,9	62	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	200	0,2		8	33	0
Итого			416	7,9	8,3	46,9	295	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,4		20,2	83	3
Итого			100	0,4		20,2	83	3
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3,6	4,7	8,1	90	4,2
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	9,3	16,9	3,5	202	0,4
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	70	8,7	14,5	4	180	0,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,3	2,5	7,8	66	21,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,4	29	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,5	22	106	0
Итого			610	18,6	24,6	48,8	493	26,1
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,1	23	0
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80	5,8	4,3	33,8	196	0
Итого			260	5,8	4,3	39,9	219	0
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	1,1	2	5,4	46	5,3
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	2,8	20	123	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,6	30	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	50	3,9	0,3	25,6	121	0
Итого			450	9,6	5,1	58,6	320	5,3
Всего				42,3	42,3	214,4	1410	35